

Методические указания



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.3/40

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова
Кафедра Физическая культура и спорт

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

по изучению дисциплины: «Возрастные особенности подготовки в избранном виде спорта»

для студентов специальности 5В010801 – Физическая культура и спорт

Лист утверждения методических
рекомендаций и указаний, методических
рекомендаций, методических указаний

Павл.



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.3/41

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
_____ Пфейфер Н.Э.
(подпись)
«___» _____ 201_г

Составитель: старший преподаватель _____ /

Кафедра Физическая культура

Методические рекомендации и указания

по изучению дисциплины «Возрастные особенности подготовки в избранном виде спорта»

для студентов специальности 5В010801 - Физическая культура и спорт

Рекомендовано на заседании кафедры
«___» _____ 201_г., протокол №___

Заведующий кафедрой _____ Мастобаев Ю.А. «__» _____ 201_г

Одобрено УМС факультета Химических технологий и естествознания
«___» _____ 201_г., протокол №___

Председатель УМС _____ Нургожин Р.Ж. «___» _____ 201_г

ОДОБРЕНО ОПиМОУП:

Начальник ОПиМОУП _____ Варакута А.А. «___» _____ 201_г

Одобрена учебно - методическим советом университета

«___» _____ 201_г. Протокол №___

Содержание тем дисциплины:

Тема1.Закономерности роста и развития. Возрастная периодизация. Биологический возраст, развитие систем организма Акселерация, ретардация.

- внутриутробный период, грудной возраст, период раннего детства, период первого детства, период второго детства, подростковый возраст, юношеский возраст, зрелый возраст, пожилой возраст;

Контрольные вопросы:

1. Внутриутробный период человека (период новорожденности, грудной период, период детства).
2. Подростковый период, юношеский возраст (краткая характеристика).
3. Биологический возраст («скелетная зрелость», «зубная зрелость», степень развития вторичных половых признаков).

Рекомендуемая литература [3], стр.254, [6], стр.120.

Тема2. Влияние спортивной тренировки на организм.

- утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке;

- основные физиологические аспекты физической активности и изменения, происходящие в организме при регулярных занятиях спортом.

Контрольные вопросы:

1. Утомление. Виды утомления, роль нервной системы в развитии утомления.
2. Локализация и причины утомления в избранном виде спорта.
3. Особенности возрастного развития различных органов и функциональных систем организма спортсменов.

Рекомендуемая литература [2], стр.156-196, [4], стр.122.

Тема3. Возрастные особенности функциональной, технической, тактической, психологической, интеллектуальной сторон подготовок и особенности планирования.

- учет сенситивных периодов развития физических качеств и функциональной подготовки в избранном виде спорта;

- способы и методы планирования технической, тактической, психологической, интеллектуальной подготовок спортсменов;

- интегральная подготовка и ее виды.

Контрольные вопросы:

1. Преимущественная направленность тренировочных нагрузок в зависимости от возраста занимающихся.
2. Физиологическое обоснование регуляции тренировочной нагрузки в избранном виде спорта.
3. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки.

Рекомендуемая литература [5], стр.94, [6], стр.220

Тема4. Организация многолетней подготовки юных спортсменов. Программно-методическое обеспечение подготовки спортивных резервов.

- спортивная тренировка (цели, задачи, характеристика);

- микроцикл, мезоцикл и макроцикл планирования спортивной тренировки (содержание, структура, методы тренировки в избранном виде спорта);

- методически обоснованное планирование, контроль и управление процессом физического воспитания, уровнем спортивной подготовки юных спортсменов.

Контрольные вопросы:

1. Структура микроциклов в зависимости от количества занятий в течение дня.
2. Типы мезоциклов.
3. Общая структура макроциклов.

Рекомендуемая литература [4], стр.195-295, [8], стр.25.

Тема 5. Контроль, анализ по годам обучения, отбор, прогнозирование, отбор, особенности подготовки спортсменов в ДЮСШ.

-контроль эффективности спортивной подготовленности. Этапный оперативный, текущий виды контроля;

-методы отбора в различных видах спорта. Перспективное планирование и прогнозирование спортивной деятельности;

-анализ по годам обучения: начальные группы, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования;

Контрольные вопросы:

1. Отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки.

2. Отбор и ориентация на втором и третьем этапах многолетней подготовки.

3. Этапный, оперативный, текущий виды контроля.

Рекомендуемая литература [5], стр.168, [1], стр.95-172.

Тема 6. Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта.

-содержание и общая характеристика технической подготовки. Основы обучения технике и методика совершенствования.

-содержание и общая характеристика тактической подготовки. Овладение и совершенствование тактических действий.

Контрольные вопросы:

1. Техническая подготовленность

2. Тактическая подготовленность

3. Общие основы управления движениями и спортивно-технического совершенствования

Рекомендуемая литература [2], стр.190, [6], стр.192-205.

Перечень и содержание практических (семинарских) занятий

1)Тема 1. Закономерности роста и развития. Возрастная периодизация. Биологический возраст, развитие систем организма Акселерация, ретардация

«Скелетная зрелость», «зубная зрелость», степень развития вторичных половых признаков. Биологический возраст мужчин и женщин. Размеры и пропорции, масса тела. Акселерация, пропорции тела человека, ретардация.

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и составить схему возрастной периодизации.

Рекомендуемая литература [3], стр.254, [6], стр.120.

2)Тема 2. Влияние спортивной тренировки на организм.

Изменения опорно-двигательного аппарата (система мышц, костей, суставов, связок и сухожилий). Изменения сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, Изменения обмена веществ: обмен белков, обмен жиров, обмен углеводов.

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание реферата на заданную тему в своем виде спорта.

Рекомендуемая литература [2], стр.156-196, [4], стр.122.

3)Тема 3. Возрастные особенности функциональной, технической, тактической, психологической, интеллектуальной сторон подготовок и особенности планирования.

Умения учитывать возрастные особенности спортсменов в процессе спортивной тренировки. Проводить педагогические исследования, оценивать показатели комплексного контроля, осуществлять анализ результатов измерений с использованием математико-статистических, педагогических, медико-биологических методов исследования.

Выявить физиологические основы развития тренированности и обоснование периодизации спортивной тренировки у спортсменов разного возраста и пола.

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и проведение педагогического исследования на заданную тему.

Рекомендуемая литература [5], стр.94, [6], стр.220

4)Тема4.Организация многолетней подготовки юных спортсменов. Программно-методическое обеспечение подготовки спортивных резервов.

На практике варьировать тренировочные нагрузки с целью избирательного воздействия на развитие физических качеств и функциональных систем

Методически обосновано планировать, контролировать и управлять процессом физического воспитания, уровнем спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психической и функциональной).

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание краткого плана подготовки юных спортсменов.

Рекомендуемая литература [4], стр.195-295, [8], стр.25.

5)Тема5.Контроль, анализ по годам обучения, отбор, прогнозирование, отбор, особенности подготовки спортсменов в ДЮСШ.

На практике осуществлять все виды контроля спортивной подготовки.

Применять компьютерные методы сбора, хранения, обработки информации использовать эти умения в своей профессиональной деятельности.

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание реферата на заданную тему.

Рекомендуемая литература [5], стр.168, [1], стр.95-172.

6)Тема6.Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта.

Основы методики совершенствования техники и тактики. Разнообразие средств и методов. Взаимосвязь с другими видами подготовки.

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание реферата на заданную тему.

Рекомендуемая литература [2], стр.190, [6], стр.192-205.

Литература

Основная:

1 Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры, пед. Институты / Под ред. Б.А. Ашмарина. -М.: Просвещение, 2008.- с.95-172, 255.

2 Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Ростов на Дону: Феникс, 2008.- с.156-196.

3 Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «физическая культура».М., 2008.- с.254.

4 Платонов В.Н. Теория спорта. К.: «Вища школа», 2007.-с.86-379.

5 Теория и методики физического воспитания: Учебник для пед. институтов / Под. Ред. Б.А. Ашмарина. М.: 2000.-с.94,122-152.

6 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: 2001.-с.56-344.

Дополнительная:

7 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник- М.: 2000.

8 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-ов физ. культ.- М.: 2001.-с.25-68.

9 Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. - М.: 2007.-с.58-79.

10 «Отбор перспективных спортсменов и планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ» (под редакцией Турлыханова Д. Б.), Астана, 2003. с. 13-14.

11 Постановление Правительства Республики Казахстан от 11.01.2002 года № 41, с.26

12 Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник - М.: 2000.-с.52-60.

13Филин В. П. «Теория и методика юношеского спорта» – М.: 2007. с 56.